

## 少休息易勞損慎防「媽媽手」「彈弓指」

08/11/2008

手指是一雙手的靈魂，影響手部的活動能力；若手指經常重複活動，又缺乏休息，很容易導致勞損，繼而患上俗稱「彈弓指」的扳機指及俗稱「媽媽手」的拇指腱鞘炎。註冊物理治療師建議，手指經常要重複活動的人士，每45分鐘左右便應該小休一會，配合適當的伸展及強化運動，自然可以遠離這兩種常見的都市病。

放大

撰文：梁穎恒



放大圖片

我都未做媽媽，點解會有「媽媽手」？（設計對白）

### 彈弓指手指難伸直

「彈弓指」是扳機指的俗稱，病發初期，患者會感到手指僵硬、活動欠靈活，手指關節近手掌位有明顯的按痛，到了後期，痛楚會加劇，手指甚至不能完全伸直，若強行伸直則會發出「咯」一聲；此情況多見於中指及無名指。

據註冊物理治療師林景程指出，扳機指是手指腱鞘發炎所致，原來平時控制手指活動的筋腱，被腱鞘所包圍保護，以減低筋腱滑動時的摩擦力。如果長時間過分握力或發力抓東西，肌腱及腱鞘的壓力便會增加；又或者手指不斷做重複性動作，腱鞘會因為跟周遭韌帶不停摩擦而變厚及發炎，繼而引起痛楚。又因腱鞘變厚，令筋腱的滑動空間變窄，活動難以自如，甚至於手指肌腱形成小瘤。

## 媽媽手影響拇指及手腕

另一種因手指勞損而觸發的病症是拇指腱鞘炎，很多時患者都是由於抱起BB時，「虎口」發力，導致過度勞損，因而俗稱「媽媽手」，徵狀是拇指及手腕活動時感到痛楚，甚至有「完全發唔到力」的感覺；又拇指向內收及手腕向尾指外伸時會有劇痛感，而橈骨莖突處更有腫脹及壓痛情況。

林景程解釋，拇指活動是由兩條肌腱「外展拇長肌」及「伸拇短肌」經由橈骨末端莖突處的腱鞘內滑動而控制的，若拇指或腕部發力不當，或重複性的拇指動作，或拇指使用過度，都有機會使這兩條肌腱在腱鞘內反覆摩擦，引起腱鞘變厚及筋腱發炎。

### 患者多為中老年女性

扳機指及拇指腱鞘炎的患者以女性佔多數，而且多見於40至60歲的女性身上，原因暫未有定論，但林景程表示，有可能因為家庭主婦做家務（如扭毛巾、洗衣服等）時，手指及手腕需要重複性發力，較易造成肌腱勞損。另外，OL長期使用電腦工作，需要快速使用手指作數據輸入，甚至近年流行Send SMS，拇指頻頻活動，也有可能導致扳機指及拇指腱鞘炎。

林景程提醒大家，平日要多做伸展運動及肌力訓練，讓手指有足夠休息，減少勞損，並且避免手指過分用力。如果工作需要手指重複活動，則建議每隔45分鐘便小休一次，同時做一些適當的伸展運動。

### 自行測試有事及早醫

想知道手部腱鞘有冇發炎？可給自己進行一個簡單的測試：首先，握緊拳頭，並將手伸直，拳頭再用力向下壓，若拇指基部近手腕處感到痛楚，則表示腱鞘有可能出現發炎或變厚的情況，應及早求醫。

若證實手指出現勞損，物理治療師會利用超聲波替患處消炎，並因應情況進行冷敷或熱敷。若扳機指患者的肌腱已形成小瘤，則會用特別的手法推鬆，並為患者佩帶手指支架固定患處，若小瘤情況嚴重，有可能需要以外科手術切除。至於拇指腱鞘炎患者則需要在工作時佩帶護腕。

---

MY Consulting - Ergonomics, Health and Safety & Wellness

T: 852 3625 2024

F: 852 3487 1975

E: [justinechim@my-ergonomics.com](mailto:justinechim@my-ergonomics.com)

W: <http://www.my-ergonomics.com>

~ Contact us for free consultation ~